



## OPTIMALISASI GYM DAN PIJAT DALAM PENINGKATAN BERAT BADAN BAYI USIA 3-7 BULAN

### OPTIMIZATION OF GYM AND MASSAGE IN INCREASING THE WEIGHT OF BABIES AGED 3-7 MONTHS

Putri Permata Sari<sup>1\*</sup>, Niki Astria<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Nurul Hasanah Kutacane Aceh, <sup>2</sup>Universitas Adiwangsa Jambi  
Email : Nikiastria29@gmail.com, (082280650025)

#### ABSTRAK

Berat badan merupakan salah satu indikator kesehatan bayi yang dapat dijadikan tolok ukur pertumbuhan bayi. Berat badan merupakan ukuran antropometri yang paling penting dan paling sering digunakan pada bayi baru lahir (neonatus). Perawatan yang dapat dilakukan untuk menambah berat badan adalah dengan memberikan pijatan pada bayi dan juga stimulasi dengan baby gym atau senam bayi. Pijat dan gym bayi dapat merangsang pencernaan hormon insulin dan gaselin, sehingga penyerapan makanan menjadi lebih baik. Hal ini menyebabkan bayi cepat merasa lapar sehingga lebih sering makan dan berat badannya bertambah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gym dan pijat dalam peningkatan berat badan bayi di Klinik Latumi Healty Care Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *pre and post-test onel group design*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 bayi usia 3-7 bulan, Data penelitian diuji menggunakan uji t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata berat badan sebelum dan sesudah melakukan gym dan pijat bayi. Uji statistik terdapat pengaruh gym dan pijat terhadap kenaikan berat badan bayi dengan p-value 0,000. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah gym dan pijat pada bayidapat meningkatkan berat badan bayi.

Kata Kunci : Gym, Pijat, Berat Badan

#### ABSTRACT

*Baby's weight is an indicator of infant health that can be used as a benchmark for infant growth. Body weight is the most important anthropometric measurement and is most often used in newborns (neonates). The treatment that can be done to gain weight is to give the baby a massage and also stimulate it with a baby gym or baby gymnastics. Baby massage and gym can stimulate the digestion of insulin and gaselin hormones, so that food absorption becomes better. This causes the baby to feel hungry quickly so that he eats more often and gains weight. The purpose of this study was to determine the effect of gym and massage on increasing baby weight at the Latumi Health Care Clinic in 2023. This study used a quasi-experimental approach with a pre- and post-test one-group design. The sampling technique was purposive sampling with a total sample of 30 infants aged 3-7 months. The research data was tested using the t test. The results showed that there was a significant difference between the average weight before and after doing the gym and baby massage. The statistical test shows the effect of gym and massage on baby's weight gain with a p-value of 0.000. The conclusion in this study is gym and massage for babies can increase baby's weight.*

*Keywords: Gym, Massage, Baby's weight*

## PENDAHULUAN

Masa bayi merupakan masa emas sekaligus masa kritis perkembangan. Masa bayi sangatlah penting periode karena bayi saat ini rentan terhadap lingkungan. Dikatakan bahwa ini adalah masa keemasan karena masa bayi itu singkat dan tidak dapat diulangi. Hal inilah yang membedakan anak-anak dengan orang dewasa. Menurut usia, anak menunjukkan ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan (Wahyuni et al., 2020). Secara fisiologis, bayi usia 0-6 bulan merupakan bayi yang paling rentan terhadap tumbuh kembangnya gangguan (Maemunah & Sari, 2022). Jika pada masa bayi Anda mengalami kekurangan gizi, hal itu bisa menjadi penyebabnya gangguan tumbuh kembang yang bersifat permanen dan dibawa hingga dewasa (Juliyandari et al., 2018). Hal ini juga dapat menyebabkan kondisi stunting yang berdampak pada fisik anak (Ardiana et al., 2021). Mekanisme perbaikan gizi bayi erat kaitannya dengan peningkatan kualitas ibu kehidupan (Andansari dkk., 2023).

Data WHO tahun 2021 menunjukkan jumlah kasus pertumbuhan terhambat di dunia adalah saat ini stunting tertinggi yaitu sebesar 22%, wasting sebesar 6,7%, dan overweight sebesar 5,7% (WHO, 2021). Riskesdas Indonesia tahun 2018 menunjukkan persentase balita sangat pendek dan pendek usia 0-23 bulan di Indonesia pada tahun 2018 adalah 12,8% dan 17,1%, persentase gizi kurang di Indonesia sebesar 3,9%, sedangkan persentase kekurangan gizi sebesar 13,8%, dan kelebihan berat badan sebesar 2,7%. Di dalam Tahun 2018 di Jawa Timur persentase balita sangat pendek dan pendek usia 0-23 bulan di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 12,8% dan 17,1%, persentase gizi buruk di Indonesia sebesar 3,6%, sedangkan persentase penderita gizi kurang sebanyak 11,6%, dan kelebihan berat badan sebesar 2,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Pertumbuhan dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor internal (genetik) dan faktor eksternal (lingkungan) (Marmi, 2013). Pertumbuhan adalah suatu proses yang berkesinambungan dan konstan serta merupakan bagian dari proses pengembangan.

Berat badan dijadikan sebagai indikator untuk mengetahui kondisi anak pertumbuhan dan perkembangan serta gizi karena berat badan sensitif terhadap perubahan (Fauziah & Wijayanti, 2018). Bayi dengan berat badan kurang lebih berisiko mengalami malnutrisi, hipoglikemia, dan gangguan perkembangan (Fadhilah et al., 2021). Seperti organ tubuh lainnya, otak membutuhkan berbagai nutrisi agar tetap sehat dan berfungsi. Makanan yang baik untuk kesehatan fisik Anda (nutrisi) juga baik untuk kesehatan mental Anda (Kurniyawan et al., 2023). Memberikan tambahan makanan dan suplemen gizi pada bayi gizi buruk merupakan salah satu pengobatannya mengatasi gizi buruk (Ayunani et al., 2023).

Sebagai generasi penerus bangsa, kualitas pertumbuhan anak dan pembangunan di Indonesia memerlukan perhatian yang serius Perhatian. Anak harus mendapat gizi yang baik, stimulasi yang memadai dan kualitas yang terjangkau pelayanan kesehatan, termasuk deteksi dini dan intervensi pertumbuhan dan pembangunan penyimpangan agar dapat tumbuh dan berkembang optimal sesuai dengan potensi genetiknya dan mampu bersaing di era global (Depkes RI, 2016)

Salah satu bentuk stimulasi yang selama ini dilakukan masyarakat adalah dengan pijat bayi. Pijat merupakan salah satu metode pengobatan tertua di dunia. Pijat meliputi seni perawatan kesehatan dan pengobatan yang mampu melemaskan sendi yang terlalu kaku dan menyatukan organ tubuh dengan gosokan yang kuat. Terapi pijat tidak hanya digunakan disalon dan spa saja, tapi juga diberbagai rumah sakit dan pusat perawatan kesehatan Saat ini, teknik pijat telah banyak digunakan untuk kesehatan dan peningkatan berat badan pada bayi (Syaukani, 2015).

Sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa salah satu manfaat pijat bayi yaitu dapat menaikkan berat badan bayi dengan pijat dapat menimbulkan efek biokimia dan fisik yang positif. Karena, bayi mendapatkan pijatan pada bagian abdomen dimana pemijatan ini dapat memperlancar proses pencernaan bayi. Pijat bayi menyebabkan peningkatan aktivitas nervus

vagus dan akan merangsang hormon pencernaan antara lain insulin dan gastrin. Insulin memegang peranan penting pada metabolisme, menyebabkan kenaikan metabolisme karbohidrat, penyimpanan glikogen, sintesa asam lemak, asam amino, sintesa protein. Jadi, insulin merupakan suatu hormon penting peningkatan insulin dan gastrin dapat merangsang fungsi pencernaan sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik, penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar (Roesli, 2013).

Stimulasi diartikan sebagai rangsangan yang berasal dari lingkungan luar, termasuk berolahraga dan bermain. Salah satu bentuk stimulasi dengan olahraga adalah senam bayi, termasuk penerapan bayi metode senam. Senam Bayi merupakan salah satu metode yang bisa menjadi rangsangan yang bertujuan untuk mengoptimalkan proses pertumbuhan dan perkembangan (Kusyairi, 2008). Stimulasi yang berupa senam adalah salah satu upaya mengoptimalkan motorik bayi tumbuh kembang. Memberikan rangsangan bisa dalam bentuk terapi olahraga yaitu suatu bentuk latihan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan kondisi yang lebih baik dan akan memberikan rangsangan kepada tubuh secara berkelanjutan.

## HASIL

### A. Karakteristik Pasien

#### 1. Gambaran Karakteristik Responden

Gambaran Karakteristik Responden di Klinik Latumi Healty Care, dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden di Klinik Latumi Healty Care**

Karakteristik Responden	Jumlah	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	8	26,7
Perempuan	22	73,3
<b>Jenis Persalinan</b>		
Pervaginam	9	30,0
SC	21	70,0
<b>Sumber Asupan Bayi</b>		

Berdasarkan Latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Optimalisasi Gym dan Pijat dalam peningkatan berat Badan Bayi Usia 3-7 Bulan”.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilakukan di Klinik Latumi Healty Care Tahun 2023, bulan Mei- Juni 2023 dengan desain penelitiannya eksperimen, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian perlakuan terhadap subjek atau objek penelitian dengan pendekatan quasi eksperimental dengan desain penelitian *pre and post-test onel group design*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 bayi usia 3-7 bulan, dengan cara dipilih dari populasi berdasarkan pertimbangan tertentu. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat mendeskripsikan setiap variabel dengan menampilkan persentase masing-masing variabel. Uji normalitas data dalam penelitian ini juga menggunakan Uji Saphiro Wilk dan hasilnya data berdistribusi normal. Uji statistik yang digunakan adalah uji parametrik yaitu Paired T-Test.

Asi Eksklusif	16	53,3
Susu Formula	7	23,3
Campur	7	23,3
<b>Status Imunisasi</b>		
Di Imunisasi	24	80,0
Tidak Di Imunisasi	6	20,0
<b>Usia Bayi</b>	<b>Mean ± SD</b>	<b>Min-max</b>
	5,30 ± 1,68	3-7

Berdasarkan tabel 1 diatas, diperoleh gambaran jenis kelamin bayi di Klinik Latumi Healty Care menunjukkan bahwa sebanyak 22 responden (73,3 %) perempuan. Gambaran jenis persalinan menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden (70,0 %) dilahirkan secara SC. Gambaran asupan

yang diberikan ke bayi menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (53,3 %) diberikan asi eksklusif. Gambaran status imunisasi menunjukkan bahwa sebanyak 24 responden (80 %) di imunisasikan dan rata-rata usia responden yaitu 5,30 bulan dengan usia terkecil 3 bulan dan usia terbesar 7 bulan.

## B. Analisis Univariat

### 1. Gambaran Berat Badan Sebelum Gym dan Pijat bayi di Klinik Latumi Healty Care

Gambaran distribusi Berat Badan Bayi Sebelum Gym dan Pijat Bayi di Klinik Latumi Healty Care, maka dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2**  
**Distribusi Berat Badan Bayi Sebelum Gym dan Pijat Bayi di Klinik Latumi Healty Care**

Berat Badan Bayi Sebelum perlakuan		
Mean ± SD	n	Min-Max
6466 ± 1537,8	30	4000-9500

Berdasarkan tabel 2 diatas, diperoleh rata-rata berat badan bayi sebelum dilakukan gym dan pijat yaitu

6466 gram dengan berat badan terkecil 4000 gram dan terbesar 9500 gram.

### 2. Gambaran Berat Badan setelah Gym dan Pijat bayi di Klinik Latumi Healty Care

Gambaran distribusi Berat Badan Bayi setelah Gym dan Pijat Bayi di Klinik Latumi Healty Care, maka dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 3**  
**Distribusi Berat Badan Bayi setelah Gym dan Pijat Bayi di Klinik Latumi Healty Care**

Berat Badan Bayi Sebelum perlakuan		
Mean ± SD	n	Min-Max
6812 ± 1514,2	30	4100-9900

Berdasarkan tabel 2 diatas, diperoleh rata-rata berat badan bayi setelah dilakukan gym dan pijat yaitu

6812 gram dengan berat badan terkecil 4100 gram dan terbesar 9900 gram.

## C. Analisis Bivariat

Dari hasil analisis bivariat tentang Optimalisasi Gym dan Pijat terhadap peningkatan Berat Badan Bayi usia 3-7 Bulan Latumi Healty Care, dapat digambarkan pada tabel 4 dibawah ini:

**Tabel 4**  
**Optimalisasi Gym dan Pijat terhadap peningkatan Berat Badan Bayi usia 3-7 Bulan di Latumi Healty Care**

	Berat Badan Bayi		P value
	n	Mean $\pm$ SD	
Sebelum	30	6466 $\pm$ 1537,8	0,000
Setelah	30	6812 $\pm$ 1514,2	

Dari tabel 4 diatas, didapatkan nilai rata-rata berat badan bayi sebelum dilakukan gym dan pijat 6466  $\pm$  1537,8 gram meningkat menjadi 6812  $\pm$  1514,2 gram setelah dilakukan

## PEMBAHASAN

### Optimalisasi Gym dan Pijat terhadap peningkatan Berat Badan Bayi usia 3-7 Bulan Latumi Healty Care

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden didapatkan nilai rata-rata berat badan bayi sebelum dilakukan gym dan pijat 6466  $\pm$  1537,8 gram meningkat menjadi 6812  $\pm$  1514,2 gram setelah dilakukan gym dan pijat selama 1 bulan, hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired t test* maka diperoleh P-Value (0,000)  $<$   $\alpha$  (0,05), maka gym dan pijat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi.

Berdasarkan sumber The American Message Therapy Association, pemijatan terlebih dahulu sebelum berenang ini penting untuk menstimulasi saraf bayi dan melancarkan peredaran darah. Bayi akan merasa nyaman karena pemijatan yang dilakukan hanya pemijatan lembut tanpa tekanan dan akan mempengaruhi kesehatan kardiovasuler terutama pada organ jantung bayi. Setelah dilakukan pemijatan maka nafsu makan bayi akan senantiasa meningkat dan proses pencernaan lancar (Primanta, 2016).

Menurut sumber Yuliana, Suharto, dan Handayani (2013) pada bayi usia 3-5 bulan

gym dan pijat selama 1 bulan, hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired t test* maka diperoleh P-Value (0,000)  $<$   $\alpha$  (0,05), maka gym dan pijat berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi.

didapatkan peningkatan berat badan bayi dipijat selama 4 minggu yang dilakukan secara rutin lebih tinggi dibandingkan berat badan bayi yang tidak dipijat. Hal ini terjadi karena hormon stress pada bayi menurun, maka bayi dapat menghisap ASI lebih banyak, sehingga produksi ASI meningkat dan berat badan akan meningkat. Tindakan Baby Spa juga dapat meningkatkan kepadatan tulang karena setelah proses pemijatan yang memakan waktu 30 menit bayi selanjutnya akan berenang di kolam berisi air hangat. Latihan terapung di dalam air yang disertai dengan pemijatan lembut akan meningkatkan kepadatan tulang bayi dan mempercepat tumbuh kembang bayi (Uli, 2019).

Hasil penelitian Palupi (2017), didapatkan ada pengaruh *baby massage* terhadap pertumbuhan berat badan bayi usia 4-12 bulan di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman Yogyakarta dan terdapat perbedaan pertumbuhan berat badan bayi yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan *baby massage*. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan didapatkan Susila dari 31 responden banyak yang berat badannya naik 21 bayi (67,7%), dan berat badannya tetap 10 bayi (32,3%). Salah satu cara yang dapat dilakukan

oleh orang tua untuk mengoptimalkan pertumbuhan masa bayi adalah dengan memenuhi kebutuhan dasar dalam tumbuh kembang seperti yang telah disebutkan diatas, serta pentingnya untuk melakukan stimulasi tumbuh kembang yang lebih awal pada bayi, salah satu contoh stimulasi adalah dengan melakukan pijat bayi. karena pijat bayi dapat meningkatkan produksi ASI dan merangsang peningkatan nafsu makan sehingga dapat meningkatkan berat badan bayi secara optimal. Banyak cara mengatasi masalah ini, salah satu cara yang dengan menggunakan pijat bayi. Cara ini diharapkan mampu menaikkan berat badan bayi.

Penelitian serupa yang telah dilaksanakan oleh Dwi Tariva dan Siti Khotimah di Fatih *Baby Spa* dan Fisioterapi Tumbuh Kembang Anak dan Desa Pundung Kecamatan Gamping Yogyakarta selama empat minggu dengan menggunakan Eksperimental dan dengan racangan penelitian pre dan *post two group design* pada tanggal 30 Mei 2016. Dari 24 sampel dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing kelompok berjumlah 12 sampel. Kelompok 1 diberikan perlakuan *massage baby* dan kelompok 2 diberikan perlakuan *Baby Spa*. Pada kelompok 1 diberikan perlakuan *massage baby*. Pada bayi usia 0-6 minggu diberi gerakan usapan halus dan sebelum tali pusat lepas tidak dipijat di daerah perut, bayi dengan usia 1-3 bulan diberikan pijatan halus dengan tekanan ringan. Setelah bayi berusia 3 bulan keatas bayi diberikan pijat dengan tekanan yang lebih . Pada kelompok 2 diberikan perlakuan *Baby Spa* yang terdiri dari *Baby Swim* dan pijat bayi. Pijat bayi dilakukan 30 menit, setelah itu dilanjutkan dengan *baby swim* selama 15 menit dengan air hangat. Peningkatan berat badan bayi mencapai  $\geq 50-89\%$ .

Gym atau Senam bayi adalah suatu bentuk permainan gerakan pada bayi, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan pergerakan bayi secara optimal. Dengan senam bayi kita bisa mengetahui perkembangan yang salah pada bayi secara dini, hingga kita dapat melakukan tindakan antisipasi yang tepat agar bayi tumbuh normal. Senam merupakan cara terbaik untuk

mempertahankan kebugaran. Senam bagi bayi sangat penting karena sama halnya dengan orang dewasa yang butuh sebab untuk kebugaran tubuh. Begitu juga bayi, dengan senam bayi membuat bayi merasa lebih segar. Senam bayi sangat penting karena ini merupakan salah satu usaha untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembang pada bayi. Segala aspek yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi bisa tercapai dan terpenuhi. Selain itu, dengan senam bayi juga bisa mendorong inteligensi yang kompleks untuk bayi, termasuk belajar mengkoordinasi, dan juga sangat penting untuk menguatkan otot-otot dan juga sendi-sendi pada bayi sebagai persiapan bayi untuk duduk, berdiri, dan berjalan (Aminati, 2013). Senam bayi memiliki berbagai manfaat yang bisa diperoleh, salah satunya adalah merangsang pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Deteksi yang dilakukan lebih dini merupakan tindakan yang tepat untuk penanganan agar bayi tumbuh dengan normal. Syarat dalam melakukan senam bayi: berusia minimal 3 bulan, anak dalam keadaan sehat, otot kepala dan leher sudah kuat, anak tidak menderita kelainan bawaan, demam, diare, atau penyakit lain yang disarankan dokter tidak melakukan banyak aktifitas, bayi tidak dalam keadaan lapar, anak sudah selesai makan satu jam lalu, jangan memaksa si kecil melakukan posisi dan gerakan tertentu (Riksani, 2012).

Penelitian yang dilakukan Mahanani & Minarso (2017) menunjukkan bahwa senam bayi berpengaruh meningkatkan berat badan bayi, hal ini dikarenakan senam bayi mampu meningkatkan relaksasi otot bayi dan dapat membawa bayi rileks dengan membangun sistem syaraf, memberikan efek bugar pada bayi dan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga bayi tidak stress dan nafsu makannya setelah dilakukan 2 minggu perlakuan hal tersebut yang mengakibatkan berat badan bayi meningkat meningkat, dibuktikan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden terdapat 13 responden yang mengalami peningkatan berat badan dari sebelumnya

Menurut asumsi peneliti Dengan rutin melakukan pijat akan meningkatkan

menstimulasi enzim-enzim yang ada di perut sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuhnya lebih optimal. Kenaikan berat badan anak pada 1 tahun pertama kehidupan jika anak diberikan gizi dengan baik yaitu dari bayi 0 sampai 6 bulan pertama pertambahan berat badan setiap minggunya 140-200 gram. Sentuhan merupakan salah satu jenis stimulasi bahwa pemijatan yang dilakukan pada bayi akan membantu perkembangan nervus vagus, dimana saraf ini akan meningkatkan peristaltik usus untuk mengosongkan lambung, dengan begitu bayi cepat lapar, sehingga masukan makanan akan meningkat. Syaraf ini juga membantu peningkatan produksi enzim pencernaan dengan baik, sehingga penyerapan nutrisi meningkat, ditunjang dengan gym yang diberikan ke bayi mampu meningkatkan relaksasi otot bayi dan dapat membawa bayi rileks dengan membangun sistem syaraf, memberikan efek bugar pada bayi dan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan bayi sehingga bayi tidak stress dan nafsu makannya meningkat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu bahwa Ada pengaruh Gym dan pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3-7 bulan di Latumi Healty Care dengan nilai p value 0,000. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengoptimalkan pertumbuhan bayi untuk mengatasi dan memudahkan pencarian alternatif pemecahan masalah- masalah yang berkaitan dengan gangguan pertumbuhan bayi usia 3-7 bulan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Aminati, Dini, (2013). *Pijat dan Senam untuk Bayi & Balita. Panduan Praktis Memijat Bayi & Balita*. Sleman: Yogyakarta.
2. Andansari, Sunanto, & Hanifah, I. (2023). Relationship between Gestational Age and Neonatorum Asphyxia in the Neonatal Intensive Care Unit. *Health and Technology Journal (HTechJ)*. 1(1), 74–80. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i1.12>
3. Ardiana, A., Afandi, A. T., Rohmawati, N., & Masahida, A. D. (2021). *Focus Group Discussion Dalam Peningkatan Pengetahuan Kader Untuk Melakukan Penyuluhan Kepada Masyarakat Tentang Pencegahan Stunting Sejak Dini. Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*. 4(3), 225-230.
4. Ayunani, Yessy Nur Endah Sary, Tutik Ekasari, & Nova Hikmawati. (2023). Effect of Supplementary Feeding on Weight Gain for Malnourished Toddlers Aged 6-59 Months. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(2), 133–138. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i2.19>
5. Depkes RI (2016). *Pedoman Pelayanan Stimulasi Deteksi Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak di Tingkat Pelayanan Dasar*. Jakarta : Departemen Kesehatan Indonesia
6. Fadhillah, E. G., Halimah, N., Wardoyo, P., & Pradita, A. (2021). Pengaruh Fisioterapi SPA bayi terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 3-9 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forike*. 12(11), 142–14.
7. Fauziah, A., & Wijayanti, H. N. (2018). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Dan Kualitas Tidur Bayi Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*. 6(2), 14. <https://doi.org/10.20961/placentum.v6i2.22834>.
8. Juliyandari, A., Suyatno, S., & Mawarni, A. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu dan Perilaku dalam Pemberian MP-ASI Dini dengan Pertumbuhan Bayi Usia 0-6 Bulan (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 6(4), 247-254.



9. Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
10. Kurniyawan, E. H., Ikhtiarini Dewi, E., Wuri Wuryaningsih, E., Deviantony, F., & Fitria, Y. (2023). Improving Farmers' Adaptive Coping in the Post-Covid 19 Period: Meningkatkan Koping Adaptif Petani di Masa Pasca COVID-19. *Journal of Community Empowerment for Multidisciplinary (JCEMTY)*. 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.53713/jcemty.v1i1.52>.
11. Kusyairi. (2008). *Panduan Senam Bayi*. Jakarta: Puspa Swara
12. Maemunah, S., & Sari, R. (2022). ASI Eksklusif Dengan Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 1-6 Bulan. *Adi Husada Nursing Journal*. 7(2), 69-76. doi:10.37036/ahnj.v7i2.199.
13. Mahanani. S & Minarso. S (2017). Peningkatan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan Melalui Senam Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. *Jurnal Stikes RS. Baptis Kediri*. 10 (02):1-10
14. Marmi. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
15. Palupi E, Pratiwi YE (2018). Perbandingan Pertumbuhan Perkembangan Bayi Usia 4-12 Bulan antara yang Dilakukan *Baby Massage* dan *Baby Spa* di Kelurahan Purwokinanti, Pakualaman Yogyakarta Tahun2017. *J Kesehatan*. 6(1):18–33.
16. Primanta A. (2016). *Pengaruh baby spa terhadap pertumbuhan dan perkembangan (Skripsi)*. Makasar: Universitas Hasanuddin.
17. Risani Ria A.Md.Bid, (2012). *Cara Mudah & Aman Pijay Bayi : Praktis, Aman, Tanpa Efek Samping & Berkhasiat*. Jakarta: Dunia Sehat.
18. Roesli U (2013). *Pedoman Pijat Bayi Bayi*. Jakarta Pustaka Pembang Swadaya Nusant.
19. Susila I (2018). Pengaruh Teknik Pijat Bayi Terhadap Kenaikan Berat Badan Bayi Usia -7 Bulan di BPS Ny. Aida Hartatik Desa Dlanggu Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan. *J Midpro*. 9(2):10.
20. Syaukani A (2015). *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, dan Yoga Sehat untuk Bayi*. Yogyakarta: Araska.
21. Taradiva D, Khotimah S (2019). Perbedaan Pengaruh Pemberian Massage Baby Dan Spa Baby Terhadap Peningkatan Gross Motor Pada Bayi Di Bawah Usia 6 Bulan. 72(10):1–13.
22. Uli L (2019). Efektifitas Baby Massage dan Baby Gym terhadap Perkembangan Bayi 3-6 Bulan . *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*. 12(01), ISSN 1978-3167, E-ISSN 2580-135
23. Wahyuni, F., Purwana, R., & Matondang, D. G. (2020). Hubungan Lama Mengikuti SPA bayi Dengan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan Di Yayasan Ibu Sejati Mandiri Kecamatan Tuntungan Kompleks Medan Permai Kota Medan Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*. 2(2), 135–143. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.343>.
24. WHO. (2021). *World Health Statistics 2021*. <http://www.who.int>. Accessed on May 13th, 2022.